*ГБОУ Детский сад № 246*

**Утверждаю**

Зам.Директора по УВР
ГБОУ Детский сад № 246
_____ /Е.А.Курсиш/

# МЕНЮ

**20 ноября 2026 г.**

## Сад 12 часов

| Сборник рецептур | № техн. карты | Наименование блюда | Выход | Химический состав | | | Энергетическая ценность, ккал | Витамин С, мг |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | |
| **Завтрак** | | | | | | | | |
| 2012 | 2 | БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ | 30 | 1,35 | 3,02 | 16,82 | 98,69 | 0,00 |
| 2024 | ТК № 60 | КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ ЯЧНЕВОЙ КРУПЫ | 150 | 3,77 | 4,20 | 21,64 | 139,49 | 0,00 |
| 2024 | ТК № 61 | ЧАЙ С МОЛОКОМ | 200 | 2,94 | 2,43 | 10,73 | 77,16 | 0,00 |
| 2024 | ТК № 11 | ЙОГУРТ В ИНДИВИДУАЛЬНОЙ УПАКОВКЕ | 100 | 2,80 | 2,50 | 4,51 | 49,52 | 0,00 |
| **Итого** | | | **480** | **10,86** | **12,15** | **53,70** | **364,86** | **0,00** |
| **II Завтрак** | | | | | | | | |
| 2012 | 400 | МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ 2,5 % ЖИРНОСТИ | 200 | 2,79 | 5,00 | 13,07 | 90,76 | 0,00 |
| **Итого** | | | **200** | **2,79** | **5,00** | **13,07** | **90,76** | **0,00** |
| **Обед** | | | | | | | | |
| 2024 | ТК № 62 | ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ | 50 | 0,40 | 0,05 | 1,25 | 7,00 | 0,00 |
| 2008 | 80 | БОРЩ СИБИРСКИЙ С ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ, ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ | 175/15/10 | 2,18 | 7,86 | 16,65 | 137,85 | 0,00 |
| 2012 | 291 | ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ | 200 | 12,67 | 11,36 | 30,70 | 291,02 | 0,00 |
| 2024 | ТК № 36 | НАПИТОК ИЗ КЛЮКВЫ, ПРОТЕРТОЙ С САХАРОМ | 180 | 0,05 | 0,00 | 14,54 | 57,94 | 0,00 |
| 2024 | ТК № 37 | ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ | 30 | 2,01 | 0,26 | 12,85 | 61,80 | 0,00 |
| 2024 | ТК № 21 | БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ | 30 | 2,25 | 0,87 | 15,42 | 78,60 | 0,00 |
| **Итого** | | | **690** | **19,56** | **20,40** | **91,41** | **634,21** | **0,00** |
| **Полдник** | | | | | | | | |
| 2024 | ТК № 63 | РУЛЕТ ИЗ РЫБЫ | 70 | 6,01 | 3,54 | 15,88 | 131,18 | 0,00 |
| 2024 | ТК № 64 | ПЮРЕ ИЗ ОВОЩЕЙ (КАРТОФЕЛЬ, МОРКОВЬ, РЕПА, КАПУСТА Б/К, БРЮКВА) | 130 | 2,63 | 8,46 | 16,91 | 154,73 | 0,00 |
| 2024 | ТК № 65 | КОМПОТ ИЗ КУРАГИ | 180 | 0,76 | 0,05 | 14,20 | 60,85 | 0,00 |
| 2008 | 451 | ПИРОЖОК ПЕЧЕНЫЙ С КАПУСТОЙ И ЯЙЦОМ | 60 | 4,28 | 6,27 | 21,10 | 156,04 | 0,00 |
| 2024 | ТК № 4 | ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ | 35 | 2,34 | 0,31 | 14,99 | 72,10 | 0,00 |
| **Итого** | | | **475** | **16,02** | **18,63** | **83,08** | **574,90** | **0,00** |
| **Всего** | | | | **49,23** | **56,18** | **241,26** | **1 664,73** | **0,00** |

*ГБОУ Детский сад № 246*

**Утверждаю**

Зам.Директора по УВР
ГБОУ Детский сад № 246
_____ /Е.А.Курсиш/

# МЕНЮ

**20 ноября 2026 г.**

## Ясли 12 часов

| Сборник рецептур | № техн. карты | Наименование блюда | Выход | Химический состав | | | Энергетическая ценность, ккал | Витамин С, мг |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | |
| **Завтрак** | | | | | | | | |
| 2024 | 7 | БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ | 20 | 1,10 | 0,47 | 11,70 | 44,79 | 0,00 |
| 2024 | 51 | МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ | 155 | 4,82 | 5,55 | 32,55 | 166,29 | 0,00 |
| 2024 | 23 | ЧАЙ С МОЛОКОМ | 150 | 2,14 | 2,17 | 11,51 | 60,34 | 0,00 |
| 2024 | 48 | АПЕЛЬСИН | 96 | 0,87 | 0,19 | 7,78 | 41,26 | 0,00 |
| **Итого** | | | **421** | **8,93** | **8,38** | **63,54** | **312,68** | **0,00** |
| **II Завтрак** | | | | | | | | |
| 2024 | 20 | ЙОГУРТ 2,5 % ЖИРНОСТИ ФРУКТОВЫЙ ПИТЬЕВОЙ | 180 | 3,10 | 4,50 | 8,10 | 73,00 | 0,00 |
| **Итого** | | | **180** | **3,10** | **4,50** | **8,10** | **73,00** | **0,00** |
| **Обед** | | | | | | | | |
| 2008 | 59 | СЕЛЬДЬ С КАРТОФЕЛЕМ И МАСЛОМ | 40 | 2,45 | 4,50 | 3,14 | 61,48 | 0,00 |
| 2024 | 30 | РАССОЛЬНИК С ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ | 150/15/5 | 3,90 | 4,60 | 9,51 | 112,06 | 0,00 |
| 2012 | 122 | ФРИКАДЕЛЬКИ ИЗ ГОВЯДИНЫ (ПАРОВЫЕ) | 50 | 5,78 | 4,10 | 4,35 | 101,00 | 0,00 |
| 2012 | 320 | КАПУСТА ЦВЕТНАЯ ОТВАРНАЯ С СОУСОМ МОЛОЧНЫМ | 110 | 2,66 | 2,07 | 5,62 | 52,14 | 0,00 |
| 2024 | 31 | КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА | 150 | 0,38 | 0,09 | 13,18 | 51,56 | 0,00 |
| 2024 | 41 | ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ | 25 | 1,27 | 0,22 | 10,71 | 51,50 | 0,00 |
| 2024 | 17 | БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ | 20 | 1,30 | 0,58 | 10,29 | 52,40 | 0,00 |
| **Итого** | | | **565** | **17,74** | **16,16** | **56,80** | **482,14** | **0,00** |
| **Полдник** | | | | | | | | |
| 2024 | 38 | ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ | 40 | 0,32 | 0,04 | 1,00 | 5,59 | 0,00 |
| 2012 | 219 | ОМЛЕТ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ | 130 | 5,74 | 12,57 | 14,86 | 216,81 | 0,00 |
| 2024 | 40 | ЧАЙ С ВАРЕНЬЕМ | 150/12 | 0,16 | 0,04 | 10,86 | 27,87 | 0,00 |
| 2008 | 464 | СДОБА ОБЫКНОВЕННАЯ | 40 | 1,94 | 1,73 | 20,60 | 116,21 | 0,00 |
| 2024 | 4 | ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ | 20 | 1,14 | 0,18 | 8,65 | 41,61 | 0,00 |
| **Итого** | | | **392** | **9,30** | **14,56** | **55,97** | **408,09** | **0,00** |
| **Всего** | | | | **39,07** | **43,60** | **184,41** | **1 275,91** | **0,00** |